

Quelques stratégies pour accompagner les personnes souffrant de fibromyalgie

par Nathalie Houde, Sexologue clinicienne et psychothérapeute

Étant donnée la prévalence du syndrome de fibromyalgie et les résultats positifs du massage face à l'atténuation des douleurs, il s'avère plus que pertinent que les massothérapeutes développent quelques stratégies aidantes pour accompagner ces personnes aux prises avec des douleurs chroniques.

« L'empowerment »

Dans le numéro du *Massager* de juin 2000, Michèle Guérin, nous présentait un excellent article sur la stratégie de « l'empowerment » adapté aux personnes abusées et violentées. Nous reprendrons donc cette approche de faire qui nous semble tout aussi applicable dans les cas de douleurs chroniques. L'« empowerment », terme qui vient de l'anglais et qui veut dire reprendre son pouvoir. Cette stratégie, qui laisse une grande place à la personne massée, favorise la réappropriation de son pouvoir personnel sur son corps et sa douleur, et sur elle-même et sur sa vie. Cela se fera évidemment dans le cadre de la massothérapie, au sein de la relation thérapeute-client. L'« empowerment » consiste donc à laisser le client être maître de son massage, choisir les segments qu'il désire être massé, selon l'intensité et le temps qu'il désire. La personne souffrant de douleurs chroniques se sent souvent victime de son propre corps, croyant qu'elle n'a plus aucun pouvoir sur celui-ci. Elle a l'impression que ce sont ses douleurs qui contrôlent sa vie. En prenant du pouvoir sur le déroulement du massage, elle sentira que son corps lui appartient, qu'il n'est pas seulement un objet de douleur qu'elle laisse à la disposition d'un thérapeute dans l'espoir un peu vain qu'il le guérisse. Le thérapeute n'est là que pour réveiller le potentiel de guérison de la personne. Il l'appuie dans son processus de guérison, mais il n'en est pas responsable. Il est donc aussi important d'amener la personne à conscientiser les moyens qu'elle peut prendre pour gérer et limiter la fréquence et l'intensité de ses douleurs. Plus la personne sera encouragée à se prendre en main, tout en se sentant soutenu dans ses démarches par un thérapeute en qui elle a confiance, plus elle sentira que son mieux-être lui appartient et plus elle aura de chances de retrouver une vie de qualité.

« Le focusing »¹

Face à toute douleur, un des premiers mécanismes de défense qui s'installe est la fuite. L'évitement de la douleur. Personne ne veut souffrir, c'est humain. Les moyens que nous développons pour éviter de sentir sont nombreux : geler la douleur, se dissocier de son corps, vivre dans un corps inanimé, éviter de bouger, se distraire, etc. Grâce au massage, la personne fibromyalgique aura l'occasion de rencontrer ses douleurs si elle le veut bien, et si elle est guidée dans cette direction. Le « focusing » consiste à amener la personne à développer une relation de présence avec soi, notamment en restant présent aux ressentis

¹ Certains centres de formations et certaines écoles de massothérapie offrent des formations en Focusing.

corporels qui se manifeste durant le massage. Évidemment, cela demande de rester présent dans son corps, à ne pas fuir devant ses douleurs, en utilisant des moyens tels que la respiration consciente. Le toucher du massothérapeute accompagne la présence de la personne et l'aide à entrer en contact avec les régions qui ont quelque chose à dire. Le massothérapeute amènera la personne à décrire le plus précisément possible les sensations physiques d'une partie de son corps sur laquelle elle se concentre. Elle pourra donc nommer et laisser circuler les émotions ressentis par cette partie, et même illustrer l'ensemble de ses ressentis par une image ou un symbole. Dans cette stratégie, le massothérapeute a un rôle actif auprès de la personne, il la touche, la guide avec sa parole pour la mettre en contact avec elle-même. Il l'accompagne doucement, à son rythme dans ce voyage à l'intérieur d'elle-même. Au fil des traitements, la personne pourra reconnaître elle-même l'évolution des sensations et des symboles rattachés à son corps douloureux. Elle aura en plus l'occasion de libérer progressivement les émotions profondes enfouies au cœur de ses douleurs. Elle n'aura plus aussi peur de ses douleurs car elle les aura rencontrées et reconnues. Elle saura que ses douleurs sont une partie d'elle qui ont besoin de se dire et d'être reconnu.

La stratégie du plaisir

L'état de douleur est diamétralement opposé à l'état de plaisir. Lorsque la douleur gagne de plus en plus de terrain dans le corps, les espaces où la personne peut y ressentir du plaisir deviennent de plus en plus rares. Cette stratégie axée sur le plaisir consiste à élargir les zones de plaisirs pour aller très progressivement rencontrer les zones de douleurs. Vous aurez d'abord à demander à la personne les parties de son corps qui sont agréables et plaisantes à être touchées. Cela peut être le visage, les mains, les pieds ou toute autre partie qui ne sont pas pris dans l'étau de la souffrance. Ces zones de plaisirs deviendront vos portes d'entrée pour le massage. À partir de ces portes, vous pourrez développer une relation de confiance avec la personne et l'amener dans un état de détente et d'ouverture face au massage. Il est important que la personne prenne le temps de ressentir le bien-être physique et psychologique associé au plaisir d'être touché dans ces zones qui ne sont pas douloureuses. Par la suite, vous pourrez, en partant de ces portes d'entrée, élargir les zones massées pour apprivoiser graduellement les zones plus douloureuses. Il est important de ne pas aller trop directement vers les régions douloureuses, ce qui aurait comme conséquence une fermeture du corps, et aussi une association cognitive négative entre massage et douleur. Il devient donc important d'être très à l'écoute des réactions du corps, mais surtout des réactions de la personne-tout-entier qui a besoin de temps et d'un climat favorable pour s'apprivoiser.

En espérant que ces trois stratégies vous permettront d'ajouter certains outils dans votre coffre de massothérapeute. Ces trois stratégies peuvent évidemment être toutes appliquées pour une même personne en fonction de ses besoins. Ce qu'il y a de plus important de savoir et de retenir, c'est que votre rôle en est un d'accompagnement. Vous accompagner la personne par votre toucher, par votre présence, par votre écoute. Vous n'avez pas le

pouvoir de la guérir, vous avez le pouvoir de l'amener à recontacter son pouvoir pour se guérir elle-même.